Rok VIII. Nr. 11.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKOŁ“

ORGAN TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH.

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA ORMIAŃSKA L. 29; ADMINISTRACJA ULICA CZARNECKIEGO L. 2.

Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. gimn. „Sokół“ l. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna:	Rocznie	Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki	1 zł. 20 ct.	65 ct.
„ z przesyłką	1 „ 30 „	70 „
Zamiejscowa „ „	1 „ 50 „	80 „

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

LISTOPAD 1888

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosji . . . . . . 1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec . . . . . 3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki 5 franków.
„ „ innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.

Kurs dla nauczycieli gimnastyki.

Wielokrotnie wykazywaliśmy, że poważną przeszkodą w rozwoju Towarzystw gimnastycznych w szczególności, a nauki gimnastyki w ogólności, jest brak w całem znaczeniu słowa ukwalifikowanych nauczycieli gimnastyki. Wprawdzie wykazy stwierdzają, że w kraju naszym liczymy sporą liczbę nauczycieli gimnastyki, którzy równocześnie są ukwalifikowanymi nauczycielami szkół średnich, a z seminarjów nauczycielskich rokrocznie wychodzi nie mała liczba nauczycieli szkół ludowych, którzy gimnastykę jako przedmiot szkolny słuchali, w rzeczywistości jednak ani nauczycieli szkół średnich, ani ludowych nie mamy prawa uważać jako ukwalifikowanych w całem znaczeniu słowa nauczycieli do gimnastyki tak, że liczba rzeczywiście ukwalifikowanych do gimnastyki jest znikomo małą. Nie można nikogo obwiniać, a najmniej nauczycieli, że obowiązków, które są dla nich ciężarem, nie mogą spełniać sumiennie, rząd bowiem traktujący gimnastykę po macoszemu, nie ułatwia kandydatom stanu nauczycielskiego nabycie wiedzy, a nabycie jej samemu kandydatowi zazwyczaj nieuposażonemu materjalnie, jest rzeczą nazbyt trudną i połączoną z znacznymi kosztami. W szczęśliwszem położeniu są nauczyciele szkół ludowych, albowiem w seminarjach nauczycielskich mogliby nabyć wiedzy potrzebnej, tu bowiem rzeczywiście ukwalifikowani nauczycieli udzielają gimnastyki, a jeśli kandydaci na nauczycieli ludowych mimo to nie nabywają odpowiedniej wiedzy, to wina nie nauczycieli gimnastyki, którzy przedmiot ten, aż nadto sumiennie traktują, ale systemu nauczania w ogólności, który za mało czasu pozostawia dla praktycznego zdobycia wiedzy gimnastycznej, a wymagającej nietylko studjów teoretycznych, ale przedewszystkiem ćwiczenia praktycznego, nie dającego się łatwo i w krótkim czasie nabyć. Dzisiaj, gdy nauka gimnastyki jest rzeczywistą i systematyczną nauką, a nie rozrywką zasadzającą się na wywracaniu koziołków jak to do niedawna sądzono, dzisiaj, gdy w gimnastyce upatrujemy jedyny środek przeciwko umysłowemu przeciążeniu młodzieży, gdy gimnastyka stanowi jedyny sposób kształcenia ciała, udowadniać potrzebę gimnastyki szczególnie dla młodzieży uczącej się, byłoby rzeczą zbyteczną. Że jednak u nas ta potrzeba jest większą, jak w wielu innych krajach nikt nie wątpi, kto wie, jak mało dom rodzicielski i szkoła, rząd i całe społeczeństwo dla ciała ofiar ponosi i o jego rozwój się stara, chociaż niekorzystne warunki hygieniczne, w których żyjemy dla choćby częściowego usunięcia złego, wymagają usilnej pracy ze strony wszystkich, na których spoczywa ciężar i troska o zdrowe i silne pokolenie. We Francji pojmują doniosłość sprawy i zakładają stowarzyszenia fizycznego kształcenia, które obejmuje cały kraj, w Anglii nawet przeciwnicy gimnastyki zakładają Towarzystwa mające na celu pielęgnowanie zdrowia i stworzenie silnego pokolenia, w Szwecji, Niemczech, Szwajcarji pielęgnują z całem zamiłowaniem gimnastykę, nawet w Rosji zaprowadzają gimnastykę jako przedmiot obowiązkowy w szkołach, a tylko u nas prawie nic się nie robi, jak gdyby zdrowe pokolenie było dla naszego narodu rzeczą zbyteczną. Od wielu lat usiłowania naszego Towarzystwa były zwrócone ku usunięciu złego, ku rozbudzeniu zamiłowania do pielęgnowania ciała i prawdę mówiąc usiłowania te nie były bez rezultatów. Każdy wtajemniczony w działanie naszego Towarzystwa wie dobrze, o ile ono przyczyniło się do powstania oddziałów i samoistnych Towarzystw, o ile ono starało się o rozwój gimnastyki jako nauki i co na tem polu zdziałało, nie wielu jednak wie o trudnościach i przeszkodach, które zwalczać należało. Jak na wstępie powiedziano, główną przeszkodą w działaniu naszego Towarzystwa był brak ukwalifikowanych nauczycieli, a usunąć tej przeszkody nie mogło Towarzystwo, albowiem nie mogło się zdobyć na tyle ofiar, aby chętnym dla nabycia nauki gimnastyki ułatwić jej nabycie. W ostatnich latach sprawa nauczycieli gimnastyki nie schodziła z porządku dziennego obrad Wydziałów Tow. gimn. Sokoła lwow., nie mogła jednak doczekać się rozwiązania, mimo chęci do ofiar ze strony Towarzystwa, gdy w tem szczęśliwe i bardzo rozumne postanowienie nauczycieli szkół ludowych lwowskich dzielnie poparło usiłowania Wydziału. Oto nauczycieli szkół ludowych lwowskich udali się z prośbą do Reprezentacji miasta Lwowa o ułatwienie im nabycia nauki gimnastyki.

Zarząd miasta dbały o rozwój fizyczny mieszkańców i jego najmłodszego pokolenia bardzo przy-

chylnie przyjął petycję nauczycieli, oddając ją Towarzystwu gimnastycznemu lwowskiemu do zaopiniowania, czy i w jaki sposób prośbie nauczycieli możnaby uczynić zadość. Towarzystwo lwowskie widząc w petycji częściowe spełnienie wieloletnich dążeń przedłożyło plan kursu, który Reprezentacja miasta z gotowością godną doniosłej sprawy przyjęła. I oto od 1. stycznia Towarzystwo nasze otwiera kurs dla nauczycieli gimnastyki, w pierwszym rzędzie dla nauczycieli szkół ludowych lwowskich, i łączy z nim kurs dla kandydatów na nauczycieli gimnastyki w tem przekonaniu, że główna przeszkoda za powolnego rozwoju Towarzystw gimnastycznych i nauki gimnastyki stanowczo usuniętą będzie. Wprawdzie nie obejdzie się przytem bez ofiar ze strony Towarzystwa, mamy jednak nadzieję, że ta ofiara zwiększy poczet zasług, jakie Towarzystwo około sprawy fizycznego wychowania już położyło. Że ofiara ze strony Towarzystwa będzie znaczną, każdy łatwo pozna kto przejrzy się programowi naukowemu. Wykładane będą przedmioty teoretyczne jako to anatomja, fizjologja, hygiena i odpowiednia część chirurgji, jakoteż dzieje gimnastyki przez lekarzy, których imiona nauka oddawna zapisała. Prócz tego pismiennictwo gimnastyczne, techniczne urządzenie boisk krytych i otwartych, tudzież przyborów i przyrządów, jakoteż systematyka ćwiczeń, metodyka i dydaktyka, ćwiczeń obok ćwiczeń praktycznych, znajdzie jako przedstawicieli takich nauczycieli, którzy na tem polu oddawna się odznaczyli.

W tych warunkach mamy prawo przypuszczać, że kurs nauczycielski nietylko dopnie celu, ale że i wieloletnie usiłowania naszego Towarzystwa spełnione zostaną. A gdy poważna część zasługi, że kurs ten będzie otwarty spada na Reprezentację miasta Lwowa, spełniamy miły obowiązek składając Jej hołd za wspaniałomyślną, a bardzo użyteczną uchwałę.

Ż.

Kąpiele ciepłe

napisał

Dr. Ż. Krówczyński.

Odsyłając czytelnika do opisu budowy skóry i jej czystości, czyli do anatomji i fizjologji skóry, których szkic podano na wstępie artykułu o kąpielach zimnych, obecnie pragnę przedstawić rzecz o działaniu kąpieli ciepłych, ich najrozmaitszych postaciach i zbawiennym wpływie na organizm ludzki. Jeśliby można przypuszczać, że ludzkość w normalnych warunkach rozwijająca się, niekiedy cofa się, to cofnięciem możnaby nazwać nasze prymitywne urządzenia dotyczące kąpieli w porównaniu z urządzeniami, jakie były w starożytności. Mimo znajomości praw i wymagań hygieny nie możemy się równać pod względem urządzeń kąpieli z starożytnością, w której uwzględniano wszystko co użyteczne i potrzebne i uposażano komfortem i wygodami, które tylko zachęcały do najczęstszego używania kąpieli. Ludy w starożytności żyjący, a przedewszystkiem Grecy i Rzymianie umieli się kąpać, podczas gdy my dzisiaj kąpać się nie umiemy; starożytni w kąpielach rozkoszowali, gdy o ludach żyjących obecnie śmiało powiedzieć można, że kąpiel uważają za zbytek i raczej jej nie lubią. Ze stanowiska hygienicznego ciężki to zarzut, który z wszelką słusznością dotyka niestety i piękną połowę ludzkości. Zapominamy, że kąpiele są najdzielniejszym środkiem hygienicznym i pamiętając o czystości w mieszkaniach, ubraniach i t. d. nie pamiętamy o czystości ciała, jak gdybyśmy przez to stwierdzić chcieli, że chętniej robimy dla pozoru, jak dla koniecznej potrzeby, jak dla zdrowia. Z całą słusznością mówi Pettenkofer — nasze ubranie posyłamy do kąpieli, ale bardzo wielu brud na skórze pozostawia. Sprawa pielęgnowania ciała wymaga koniecznej reformy, a tę w życie wprowadzić mogliby rodzice najłatwiej przyuczając w pierwszym rzędzie do czystości ciała młode pokolenie, które przywykłe do czystości nietylko ją pielęgnować będzie, ale zarazem przyuczy do niej swych następców. Brak zamiłowania czystości, względnie do kąpieli, da się chyba tylko u niezamożnych usprawiedliwiać niedostatkiem środków materjalnych. Komu tych nie brak, a mimo to nie używa tak często kąpieli jak powinien, ten wyrządza ciału niepowetowaną krzywdę. Niezamożnymi opiekują się w rozmaitych państwach rządy dostarczając tanich kąpieli, ustawy przemysłowe zabezpieczają kąpiel robotnikom fabrycznym, a znakomity fizjolog wkłada wprost na barki rządów troskę o kąpieli dla żołnierzy, przez które stan zdrowia w wojsku znakomicie się polepsza. Małą śmiertelność w ogóle a szczególnie z chorób epidemicznych u zamożnych, tłumaczą poważni hygieniści zamiłowaniem do czystości, a brak jej napotykany u nieoświeconych i pospólstwa, jest przyczyną bardzo wielkiej śmiertelności z chorób zakaźnych w najniższych warstwach społeczeństwa. Że tak być musi zrozumie każdy, kto zna najnowsze poglądy o chorobach zakaźnych, ten bowiem wie, że niechlujność jest najlepszym pokarmem dla wszelkich pasorzytów i najniższych ustrojów będących przyczyną chorób zakaźnych. Częściowo usprawiedliwia brak zamiłowania do kąpieli ta okoliczność, iż kąpiel nie należycie użyta może być szkodliwą, gdy więc i używanie kąpieli wymaga znajomości pewnych praw, nie od rzeczy będzie wskazać jak kąpieli ciepłe używać należy.

Rozumiejąc przez kąpiel ciepłą, kąpiel o temperaturze zbliżonej do ciepłoty ciała naszego, rozróżniamy kąpiele obojętne czyli indyferentne o ciepłocie 33—36° C. (26—29° R.), ciepłe 36—40° C. (29—32° R.) i gorące 40—44° C. (32—35° R.), z których każda inaczej działa na organizm. Podczas gdy kąpiel obojętna powszechnie letnią zwana, odciąga nieco ciepła ustrojowi ludzkiemu mającemu ciepłotę 37° C. (32° R.) i działa orzeźwiająco, uspakajająco i łagodząco, kąpiel ciepła mająca temperaturę ciała, zwiększa ciepłotę ustroju, a gorąca nietylko podnosi ciepłotę ciała znacznie, ale działa zarazem kojąco, a nawet osłabiająco. W kąpieli ciepłej i gorącej rozszerzają się naczynia krwionośne skóry przez co krew z wewnętrznych organów dostaje się do skóry, ciepłota krwi się podnosi, bicie serca się przyspiesza, a pod wpływem niedokrewności mózgu usypiamy, to też tego rodzaju kąpiele tylko na polecenie lekarzy

brać się powinno i to w celach leczniczych. Dla czystości wskazane są kąpiele o niższej niż ciało ciepłocie, które tembardziej orzeźwiają, im niższą jest ich ciepłota, a użycie mydła i odpowiednie nacierania, spełnia główne zadanie kąpieli letniej t. j. oczyszczenie powierzchni skóry, prawidłowy zaś odpływ krwi do skóry pomaga skórze spełniać jej fizjologiczne zadanie i czyni ją odporniejszą na szkodliwe wpływy. Kąpiel letnia nie powinna trwać dłużej jak 15 - 20 minut, bezpośrednio po kąpieli należy całe ciało jak najdokładniej wytrzeć i osuszyć, a jeśliby mimo nie zbyt wysokiej ciepłoty wody, ciało było dość silnie rozgrzane, powinno się przed natarciem ochłodzić ciało, najkorzystniej za pomocą tuszu deszczykowego, którego ciepłota nie powinna być za niską, a więc nie niższą jak 18—20° C. (14¼ - 16° R.). Tak w kąpieli jakoteż używając następnie tuszu nie powinno się zwilżać głowy względnie włosów, albowiem dzianie chłodnego powietrza na zwilżoną skórę pokrytą włosami może stać się powodem choroby skóry głowy, albo co częściej się zdarza wywołać może nagłe ochłodzenie głowy, bóle reumatyczne głowy lub zapalenia gardła i oskrzeli. Częste zjawisko powstawania bolów reumatycznych, zapaleń gardła i oskrzeli po kąpielach nieodpowiednio użytych, jest w części przyczyną uprzedzeń do kąpieli letnich, racjonalne jednak użycie kąpieli nienarażające na przypadłości chorobowe powinno wszystkich przekonać, że przyczyną wyżej wspomnianych chorób nie jest kąpiel, ale jej nieumiejętne użycie. Stany chorobowe powstają często skutkiem nieodpowiedniej temperatury powietrza w pokoju łaziebnym, która powinna dosięgać 20° C. (16° R.), a nieobojętną rzeczą są warunki hygieniczne pokoju łaziebnego, który powinien mieć jak najlepsze powietrze; dużo światła; być przestronnym i tak urządzonym, aby w razie potrzeby łatwo go ogrzać można. Pokoje łaziebne w wąskich korytarzach lub co jeszcze gorzej w podziemiach się znajdujące, nieodpowiadają koniecznym wymaganiom hygienicznym i nigdy na pokoje łaziebne nie powinne być użyte.

Wreszcie odpowiedzieć należy na pytanie jak często kąpać się należy. Gdy przeznaczeniem kąpieli letniej jest czyszczenie ciała, tem częściej kąpać się powinniśmy, im bardziej ciało nasze skutkiem zatrudnienia podlega zanieczyszczeniu. Stąd wynika, że znacznie częściej powinni kąpać się n. p. robotnicy, na których skórze rozmaite pyły się osadzają, aniżeli n. p. ludzie, których praca biurowa nie naraża na zanieczyszczenie skóry: przeciętnie powinniśmy się kąpać dla utrzymania czystości raz na tydzień co najmniej, a częściej użyta kąpiel tylko korzyść przynosi ustrojowi. Nieobojętną rzeczą jest pora, w której się kąpiemy i co do tej sprawy należy powtórzyć to, co powiedziano o kąpielach zimnych t. j. że nigdy nie powinno się używać kąpieli wcześniej po jedzeniu jak w trzy godziny, a najkorzystniej na godzinę lub dwie przed jedzeniem. Dla młodzieży nie jest stosowną kąpiel letnia bezpośrednią przed spaniem wzięta, u starszych zaś kąpiel bezpośrednio przed spaniem wzięta, nie tylko nie jest szkodliwą, ale polepsza sen znakomicie. Ma się rozumieć, że w ostatnim razie dbać należy o odpowiednie nakrycie, za szybkie bowiem ochłodzenie ciała po kąpieli jak powyżej wykazano może wywołać niedomagania. Gdy więc po kąpieli ochłodzenie nagłe jest szkodliwe wynika z tego, że nie powinniśmy się narażać na nagłe zmiany temperatury, i jeśli po kąpieli nie pozostajemy w tym samym domu, powinniśmy swobodnym ruchem utrzymać odpowiednią ciepłotę ciała, a zakazanem jest po kąpieli brak ruchu, stawanie na przewiewie lub jazda w odkrytych wehikułach.

W powyżej podany sposób używane kąpiele letnie, powtarzam są najdzielniejszym środkiem hygienicznym. (C. d. n.).

Ćwiczenia gimnastyczne laską żelazną lub drewnianą

napisał

Edmund Cenar.

(Ciąg dalszy).

B) Ćwiczenia laską zwyczajne z miejsca (postępowe).

Do ćwiczeń postępowych ustawiamy ćwiczących, względnie do wielkości miejsca i rodzaju ćwiczeń, w szereg, rząd, dwuszereg, dwurząd, czwórki, kolumnę, koło i t. d., z należytym rozstępem pomiędzy pojedyńczymi ćwiczącymi, który też w ciągu postępywania ściśle zachowany być musi.

Wszystkie ćwiczenia postępowe powstają z trzech pierwiastków: kroku, sunu i skoku, z których przez kombinowanie tworzą się rozmaite sposoby postępywania.

Przy każdém postępywaniu należy wziąć pod uwagę:

a) kierunek postępywania, *b)* sposób postępywania i *c)* postawę, w której postępywać mamy.

a) Co do kierunku postępywania, to rozróżniamy kierunki proste (wprzód, w bok i wstecz) i cztéry ukośne (wprzód w lewo [prawo], wstecz w lewo [prawo]);

b) co do sposobu postępywania rozróżniamy: chód, bieg, cwał i poskok;

c) zaś co do postawy, w której postępywać mamy, nadmieniamy tylko, że prawie wszystkie już przedtém poznane postawy nadają się do cwiczeń w postępywaniu.

Przez łączenie ćwiczeń postępowych z ćwiczeniami laskami powstają połączenia równoczesne lub posobne, to znaczy takie, przy których w ciągu postępywania wykonywamy ruch ramionami, tułowiem lub nogami, i takie, przy których wykonywanie ruchu przypada dopiero po pewnéj liczbie kroków, chodu, biegu, cwału lub poskoków.

Ćwiczenia postępowe łączymy z ćwiczeniami: *a)* nóg, *b)* tułowia, *c)* ramion, *d)* nóg i tułowia, *e)* nóg i ramion, *f)* tułowia i ramion, *g)* ramion, tułowia i nóg.

Przykłady.

a) połączenia równoczesne.

Chód zwykły i podnoszenie nóg.

1. Noga lewa wprzód, 2. krok lewą, 3. noga prawa wprzód, krok prawą.

*

Chód zwykły i naginanie tułowia.

1. Krok lewą nogą, równocześnie nagnij tułów wprzód, 2. krok prawą nogą, równocześnie prostuj tułów.

Chód zwykły i przekładanie laski.

1. Krok lewą nogą, równocześnie ramiona i laskę wpion, 2. krok prawą nogą, równocześnie laskę opuść wstecz do poziomu w dół, 3. krok lewą nogą, laska napowrót do pionu, 4. krok prawą nogą, laskę opuść wprzód do poziomu w dół.

Chód zwykły — podnoszenie nóg — naginanie tułowia.

1. Noga lewa wprzód, nagnij tułów wprzód, 2. krok lewą, tułów prostuj, 3. noga prawa wprzód, nagnij tułów wprzód, 4. krok prawą, tułów prostuj.

Chód zwykły — podnoszenie nóg — przekładanie laski.

1. Noga lewa wprzód, ramiona wpion, 2. krok lewą, laska wstecz w dół do poziomu, 3. noga prawa wprzód, ramiona wpion, 4. krok prawą, laska wprzód w dół do poziomu.

Chód zwykły — naginanie tułowia — przekładanie laski.

1. Krok lewą nogą, nagnij tułów wprzód, laskę przełóż w tył, 2. krok prawą nogą, tułów prostuj, laskę przełóż wprzód.

Chód zwykły — podnoszenie nóg — naginanie tułowia — przekładanie laski.

1. Noga lewa wprzód, nagnij tułów wprzód, ramiona wpion, 2. krok lewą, tułów prostuj, laska wstecz w dół do poziomu, 3. noga prawa wprzód, nagnij tułów wprzód, ramiona wpion, 4. krok prawą, tułów prostuj, laska wprzód w dół do poziomu.

b) Połączenia posobne.

Chód zwykły i podnoszenie nóg (posobnie).

1, 2, 3, 4 kroki, 5. w miejscu noga lewa w bok, 6. opuść, 7. noga prawa w bok, 8. opuść.

Chód zwykły i podnoszenie ramion (posobnie).

1, 2, 3, 4 kroki, 5. w miejscu ramiona wpion, 6. opuść.

Ćwiczenia laską obrazowe.

Jeżeli przeprowadzamy ćwiczenia laską w ten sposób, że nie wszyscy ćwiczący jedne i tesame ruchy wykonywają, lecz w równym czasie pojedyńcze szeregi lub rzędy ćwiczących wykonywają ruchy różne, natenczas ćwiczenia takie zowiemy ćwiczeniami obrazowymi.

Ćwiczenia obrazowe możemy wykonywać w miejscu lub z miejsca, i to równocześnie, to znaczy, że dane ruchy ćwiczący wykonywają w tym samym czasie, albo posobnie, t. zn. że, gdy jedne szeregi lub rzędy dane ćwiczenie skończyły, rozpoczynają w następnym takcie tosamo, lub inne ćwiczenie te szeregi, które poprzednio były bezczynne.

Z uwagi, że, przeprowadzając ćwiczenia laskami sposobem obrazowym, możemy je nadzwyczaj urozmaicać, dalej, że przez nie wyrabiamy w ćwiczących pewną samodzielność, niemniej także i z tego powodu, że nie są one zbyt trudne do przeprowadzenia, zalecają się one zewszechmiar nie tylko do gimnastyki w towarzystwach, szkołach średnich i t. d., ale i do gimnastyki szkół ludowych; témbardziéj, że nieraz, z braku miejsca lub dostatecznéj liczby przyborów, jedynie ten sposób przeprowadzenia ćwiczeń wspólnych jest możliwy.

Jeżeli mamy ćwiczenia obrazowe przeprowadzić, musimy przedewszystkiém oznaczyć, które szeregi lub rzędy ćwiczących mają to, a które owo ćwiczenie wykonać. Takie oznaczenie szeregów i rzędów nazywa się r o z r ó ż n i a n i e m.

Zwyczajnie rozróżniamy ćwiczących na prawych i lewych i na pierwszych i drugich.

Pierwszy sposób nazywa się rozróżnianiem szeregów, gdyż tym sposobem oznaczamy szeregi; drugi, rozróżnianiem rzędów, nim bowiem oznaczamy rzędy.

a) rozróżnianie szeregów.

Prawy = P. — Lewy = L.

P	L	P	L	P	L
P	L	P	L	P	L
P	L	P	L	P	L
P	L	P	L	P	L
P	L	P	L	P	L
P	L	P	L	P	L

□
nauczyciel.

b) rozróżnianie rzędów.

Pierwszy = 1. — Drugi = 2.

2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1

□
nauczyciel.

Główną zasadą, której się przy ćwiczeniach obrazowych trzymać należy, jest, ażeby liczba taktów ćwiczeń danych, wykonywanych przez pierwszych i drugich lub prawych i lewych, była równa i w rytmie zgodna.

P r z y k ł a d y.

Ćwiczenia obrazowe równoczesne.

O s n o w a: Podnoszenie ramion, naginanie tułowia, postawy.

Takt 1, 2, 3, (4) postawa pierwotna zasadna, laska poziomo w dół przed ciałem — rozróżnianie: prawi, lewi.

1, prawi: ramiona wprzód, lewi: ramiona wpion, 2. pr. lewi: ramiona w dół, 3. (4) przeciwnie.

1. prawi: nagnij tułów wprzód, lewi: nagnij tułów wstecz, 2. pr. lewi tułów prostuj, 3. (4) przeciwnie.

1. prawi: przysiad, lewi:, postawa rozkroczna, 2. postawa zasadna, 3. (4) przeciwnie
i t. d.

Ćwiczenia obrazowe posobne.

(Osnowa jak powyżéj).

1. prawi: ramiona wprzód, 2. opuść, 3. lewi: ramiona wprzód, (4) opuść.

1. prawi: nagnij tułów wprzód, 2. prostuj, 3. lewi: nagnij tułów wprzód, (4) prostuj.

1. prawi: przysiad, 2. postawa zasadna, 3. lewi: przysiad, (4) postawa zasadna i t. d.

(C. d. n.).

Statystyka
towarzystw sokolich w roku 1887

zestawił

Dr. Ed. Kaizl.

Pod powyższym tytułem wyszła w Pradze staraniem tamtejszego Sokoła dwuarkuszowa broszura, której martwe cyfry dają żywy obraz rozwoju czeskich towarzystw gimnastycznych, zainteresowania się ogółu sprawą gimnastyki, zapoznają z organizacją i stanem towarzystw, a z której to broszury podajemy niektóre ważniejsze daty.

Od ostatniego statystycznego wykazu upłynęło pięć lat, a przez ten czas sprawa sokola znaczny postęp zrobiła, albowiem od roku 1882 wzrosła liczba towarzystw sokolich ze 121 na *171*, liczba członków z 12.857 na *19.817*, przybyło zatem 50 towarzystw, a 6960 członków.

Z tego przypada na Czechy 142 (77)*) towarzystw, na Morawę 27 (17), na dolną Austrję 1 (1), na Szląsk 1 (0); towarzystwa czeskie liczą członków 17.315 (9236), morawskie 2248 (1218), wiedeńskie 200 (111), szląskie 54.

Najwięcej członków należy do Sokoła w Pradze, bo 1279 (782), Pilzno ma 512 (207), Slane 362 (239). Od 200—300 członków liczy 15 towarzystw, w jednem zaś jest tylko 23 członków.

Na jedno towarzystwo wypada zatem przeciętnie po 117 członków.

Członkowie dzielą się na założycieli (1185), wspierających (7229) i czynnych (11.266 czyli 56·8%), a z tych ćwiczy 5271 czyli 26·6% wszystkich, a 46·7% czynnych członków.

Z liczby tej wypada

na Czechy	4457	czł. czyli	25%	wszyst. czł.
na Morawę . . .	676	„ „	30%	„ „
na Szląsk (Opawa) .	18	„ „	33%	„ „
na Wiedeń . . .	120	„ „	60%	„ „

W ważniejszych towarzystwach przedstawia się stosunek następująco:

Praga	372 (312)
Wiedeń	120 (38)
Pilzno	112 (46)
Karlin	80 (45)
Kolin	50 (26) i t. d.

Zastępów w 168 towarzystwach**) jest 371, więc przeciętnie 14 członków w jednym zastępie.

19 zastępów	liczy	1 tow.	(Praga)
8 „	„	1 „	(Karlin)
po 7 „	„	2 „	
„ 6 „	„	1 „	
po 5 zastępów	liczy	4 tow.	
„ 4 „	„	6 „	
„ 3 „	„	24 „	
„ 2 „	„	82 „	

*) Liczby w nawiasie oznaczają daty z r. 1882.

**) Tylko 168 towarzystw nadesłały bliższe daty.

Czas ćwiczeń.

Przez cały rok odbywają się ćwiczenia w 141 towarzystwach; tylko przez lato w 27.

Jeden raz	w tygodniu ćwiczy	17 tow.
dwa razy	„ „	92 „
trzy razy	„ „	54 „
cztery razy	„ „	3 „
pięć razy	„ „	1 „
sześć razy	„ „	1 „

Miejsce ćwiczeń.

Zwykłe boiska posiada 19 towarzystw i dlatego musi odbywać ćwiczenia tylko w lecie, reszta zaś t. j. 149 towarzystw ćwiczy w salach gimnastycznych. Nadto 72 towarzystw rozporządza boiskiem letniem i zimowem.

Obszar boisk zwykłych wynosi 16.962□ m., obszar sal gimnastycznych 14.950□ m. Największe lokale do ćwiczeń ma Praga (980□ m.), Karlin (337□ m.), Berno (280□ m.), Kolin (264□ m.)

Własne budynki posiada 10 towarzystw.

W 74 towarzystwach jest fundusz na budowę sal, wynoszący 72.465 zł. 87 ct.

Nauczycieli jest 582, przodowników 205, z czego przypada

na Czechy	495 nauczycieli	i 181 przodowników
na Morawę	78 „	23 „
na Szląsk	3 „	— „
na Wiedeń	6 „	1 „

Grona nauczycielskie (najmniej 5 nauczycieli) istnieją w 42 towarzystwach.

Ćwiczeń publicznych i zawodów w r. 1887 odbyło 88. Przy zawodach osiągnięto następujące rezultaty:

1. w skoku w dal . . . . . . 5 m. 90 cm.
2. „ w wyż . . . . . 1 „ 90 „
3. „ z pomostu w wyż . 2 „ 58 „
4. „ o tyczce w wyż . . 3 „ 40 „
5. w wspieraniu ciężarów
   25 kg. jednorącz . . 39 razy
   45 kg. oburącz . . . 18 „
   50 kg. „ . . . $16\frac{1}{2}$ „

Ubior sokoli posiada 6960 członków t. j. 35%, z tego ma Praga 250; Pilzno 200; Ołomuniec (jezdni) 177; Berno 105; Kolin 90 i t. d.

Stanowisko socjalne członków ćwiczących. Na 4881 członków wypada

robotników i pomocników	30%
samoistnych rzemieślników	18%
urzędników	11%
kupców	10%
studentów	7%
nauczycieli	5%
techników (inżynierowie, budowniczy) .	2%
adwokatów	0·71%
lekarzy	0·63%

Uczniów w 69 towarzystwach było 1718 (w Pradze 130); uczniów rzemieślniczych 553.

Wkładki członków. Członkowie wspierający płacą rocznie 1 do 6 zł., ćwiczący zaś miesięcznie 8 do 60 ct. (a w Pradze 1 zł. 20 ct.).

Majątek. Wzrost majątku towarzystw przedstawia się następująco:

w r. 1866 w	21	tow.	wynosił	15.567 zł.	(przeciętnie	741 zł.)
w r. 1868 w	31	„	„	28.360 „	(„	914 „)
w r. 1870 w	75	„	„	61.489 „	(„	819 „)
w r. 1882 w	95	;	„	120.146 „	(„	1264 „)
w r. 1887 w	160	„	„	310.586 „	(„	1848 „)

Największy majątek posiada Praga 55.000 zł. i Kolin 20.000 zł.

Biblioteki dzieł treści gimnastycznej istnieją w 121 towarzystwach i liczą 2451 dzieł.

Czasopisma „Sokol" wydawanego w Pradze prenumerują towarzystwa 1008 egzemplarzy.

Towarzystwa są połączone w 11 obwodów, które jak w ostatnim numerze donieśliśmy, stanowią obecnie związek.

Prócz tych ogólnych dat statystycznych są jeszcze trzy tabele odnoszące się do stosunków pojedyńczych towarzystw. *K. P.*

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

„Sokoł" lwowski.

W uzupełnieniu krótkiej wzmianki w nr. 10. „Przewodnika" o przystąpieniu w miesiącu wrześniu do Towarzystwa 15 członków, prostujemy tę liczbę podając zarazem nazwiska, a mianowicie przystąpili pp.: 1. Bielski Zygmunt, słuchacz politechniki. 2. Dziubakiewicz Adolf, pedel uniwersytetu. 3. Jurowicz Bernard, inżynier kolei Kar. Ludw. 4. Kozłowski Michał, profesor gimnazjalny. 5. Krzyżanowski Kaźmirz, inżynier. 6. Lisowski Marjan, dentysta. 7. Łomiński Władysław, spiewak. 8. Matkowski Alojzy, urzędnik kolei państwowej. 9. Medyński Kaźmirz, akademik. 10. Schneider Dezydery, aptekarz i burmistrz z Podwołoczysk. 11. Sedlaczek Wiktor, towarzysz drukarski.

Na posiedzeniu Wydziału z dnia 13. października b. r. skonstantowano z przyjemnością liczne garnienie się do nauki gimnastyki uczniów płci obojga i uznano konieczność przyjęcia jeszcze jednego nauczyciela gimnastyki żeńskiej i trzech nauczycieli gimnastyki uczniów Towarzystwa, czem niejako neutralizuje się niemiła wiadomość, że Wysoki Sejm nad petycją w sprawie wniosku posła Merunowicza co do zaprowadzenia musztry wojskowej w szkołach nie powziął żadnej uchwały.

Jako nowi członkowie przystąpili do Towarzystwa pp.: 1. Bizoń Franciszek, nauczyciel gimnazjalny w Samborze. 2. Ks. Dutkiewicz Szymon, proboszcz w Poddębcu. 3. Freund Mieczysław, farmaceuta. 4. Hirschberg Józef, rewident, 5. Ilgner Klemens, przedsiębiorca budowy. 6. Klimowicz Karol, kupiec. 7. Kwolewski Edward, koncypient adwokacki. 8. Kapłański Bronisław, słuchacz filozofii. 9. Lewin Adolf słuchacz praw. 10. Magnowski Dominik, urzędnik sądowy. 11. Małecki Feliks, dyjetarjusz. 12. Padewski Józef, likwidator Banku krajowego. 13. Rosenstrauch Max, misjonarz. 14. Szlaffenberg Filip, spiewak. 15. Sienicki Antoni, akademik. 16. Smolkowa Adela, obywatelka. 17. Stefko Mieczysław, słuchacz praw. 18. Dr. Tabaczyński Stanisław, kandydat adwokatury. 19 Treter Stefan, słuchacz politechniki. 20. Underka Michał, obywatel. 21. Dr. Vogel Aleksander, dziennikarz.

Na posiedzeniu z dnia 10. listopada b. r. uchwalono w rocznicę wprowadzenia się do nowego gmachu urządzić publiczne uroczyste ćwiczenia członków.

Jako nowi członkowie przystąpili do Towarzystwa pp: 1. Borzęcki Tadeusz, leśnik. 2. Bełtowski Stanisław, przemysłowiec, 3. Dr. Czyżewicz Adam, profesor. 4. Chemczuk Jan, farmaceuta. 5. Dr. Fiderkiewicz Tadeusz, kand. adwokatury. 6. Gamota Michał, praktykant tabuli kraj. 7. Hojwanowicz Jan, akademik. 8. Hofmokl Stanisław, słuchacz praw 9. Kohn Majer, właściciel realności. 10. Komarnicki Erazm, kasjer fundacji Skarbkowskiej. 11. Lang Ignacy, słuchacz politechniki. 12. Liebel Stanisław, słuchacz praw. 13. Ludwig Michał, prywatyzujący. 14. Machan Edward, inżynier. 15. Mameczura Józef nauczyciel ludowy. 16. Nechaj Adolf, słuchacz praw. 17. Schummer H. Izaak, obywatel. 18. Schuster Juliusz, dyrektor tramwaju. 19. Sienkiewicz Antoni, prywatysta. 20. Tannenbaum Wilhelm, restaurator. 21. Torosiewicz Edward, prywatysta.

Oprócz tego załatwiono na obydwu powyższych posiedzeniach kilkadziesiąt spraw czysto administracyjnych.

„Sokoł" tarnowski.

Z powodu nie przyjścia do skutku pierwszego walnego zgromadzenia w dniu 16. września 1888 dla braku kompletu, odbyło się drugie walne zgromadzenie 30. września b. r. przy współudziale 32 głosujących. Zgromadzenie zagaił prezes Fr. Sichrawa, w którym wskazał na dotychczasową działalność Sokoła, życząc pomyślności w dalszej pracy; następnie sekretarz Fr. Winkowski odczytał protokół z poprzedniego walnego zgromadzenia, który przyjęto bez zarzutu, a nadto przedłożył sprawozdanie z czynności za rok ubiegły. Wydział odbył 12 posiedzeń i starał się o zachowanie wszystkich uroczystych obchodów, które do podniesienia łączności się przyczyniają, jak święcone, opłatek i t. p; również Wydział dbał o finansową stronę Towarzystwa, przeto urządził festyn i koncert, chciał także za pomocą przedstawień teatralnych amatorskich zbogacić fundusz budowy sali i w tym celu poczynił przygotowania, lecz wykonaniu tej myśli stanęły na razie na przeszkodzie nieprzezwyciężone trudności. Baczną uwagę zwracał Wydział na ćwiczenia gimnastyczne, jako główny cel Towarzystwa i w tym celu zakupił kilka przyrządów, pomnożył liczbę godzin z 2 na 3 tygodniowo, wreszcie w najętym umyślnie lokalu otworzył gimnastykę dla pań i dzieci, a choć z tejże zysków pieniężnych nie było, jednak spełnił przez to swoje zadanie, a do rozgłosu i znaczenia Towarzystwa fakt ten nie mało się przyczynił.

Przedmiotem szczególniejszej troski Wydziału była budowa sali Sokoła. Poruczona Wydziałowi przez ostatnie walne zgromadzenie, myśl uzyskania w darowiznie lub zakupienie od tarnowskiej Kasy oszczędności kawałka gruntu nie dała się w czyn zamienić. Wydział rozważał inne projekta, ale dla braku odpowiednich funduszów żaden urzeczywistnić się nie dał.

Następnie zdał sprawę skarbnik p. St. Podolecki, wykazując, że w roku administracyjnym 1887 przybyło nowych członków 57, wystąpiło zaś 44, pozostała liczba jest 231. Wystąpiła zaś taka znaczna liczba bądź wskutek przeniesienia, a przeważnie z powodu nieuiszczania wkładek statutem przepisanych.

Przychód caloroczny wynosił 851 zł. 79 ct., rozchód 569 zł. 66 ct., z nadwyżki przeniesiono do funduszu budowy sali 269 zł. 61 ct., pozostało w kasie 12 zł. 52 ct., fundusz pływalni wynosił 7 zł. 19 ct.

Fundusz budowy sali wynosi obecnie 2.915 zł. 18 ct.

Z powodu skonstatowania przez p. skarbnika Towarzystwa, że znaczna ilość członków czynnych przepisuje się na wspierających, wniósł Fr. Winkowski o zniżenie wkładki czynnych członków z 75 ct. na 50 ct., przeciw przemawiał dr. Friedberg, za wnioskiem przemówił Ig. Przybyłkiewicz i wniosek został przyjęty

Dokonano wreszcie wybór nowego Wydziału. Obrano prezesem Fr. Sichrawę, zastępcą Wilhelma Habichta, a do Wydziału weszli dr Jan Ralski, St. Podolecki, Wincenty Paszcza, dr. Roman Grabowski, Ignacy Chylewski,

dr. Ludwik Glazer, na zastępców Józef Bronisław Klecan, Karol Raschka i Józef Jakubowski; do komisji kontrolującej pp. Tad. Pawłowski, Józef Saucer i St. Nieszczyński.

I tego roku podniósł sprawę zmiany koloru mundurów kierownik Ignacy Przybyłkiewicz, jednak na przemówienie Fr. Winkowskiego odrzucono wniosek.

Na wniosek Edwarda Rappaporta wyrażono ustępującemu Wydziałowi podziękowanie za poniesione trudy.

Wydział odbył pierwsze posiedzenie dnia 25. października 1888 i wybrano kasjerem Stanisława Podoleckiego, sekretarzem Wincentego Paszczę, gospodarzem dr. Jana Ralskiego, a kierownikiem Ignacego Przybyłkiewicza.

Urywki hygieniczne.

Bielizna Jaegera. Coraz więcej rozpowszechniające się używanie bielizny Jaegera dawało pochop do krytyki tej bielizny ze stanowiska hygienicznego. Zamiast przytaczać zdanie dawniej wypowiedziane, przytoczymy zapatrywania A. van Leuvena, który na podstawie prób dokonanych twierdzi, że wełniana bielizna utrudnia utratę ciepła i zatrzymuje mniej wilgoci jak bielizna jedwabna, bawełniana lub płócienna, wilgotna zaś dłużej przepuszcza powietrze i mniej przyjmuje wody jak jedwab, bawełna i płótno. Odnośnie do bielizny Jaegera twierdzi, że ona w krajach ciepłych i w lecie w umiarkowanej strefie jest nieodpowiednia, zwiększa bowiem pocenie się, a tem samem rozdelikaca ciało i przez drażnienie skóry wywołuje wysypki skórne połączone ze świądem. W zimie i w strefie zimnej używanie bielizny wełnianej jest bardzo użyteczne, albowiem zatrzymuje ciepło ciała i wolniej oddaje wilgoć. Pragnąc odpowiedzieć czy i kiedy jest wskazana bielizna Jaegera niepodobna zapominać o własnościach ustrojów poszczególnych ludzi, z czego wynika, że to co jednym dobrze robi, drugim szkodzić może i tak niedokrewnym i ludziom, których skóra mało krwi zawiera, jest bardzo użyteczną bielizna Jaegera, jak równie skłonnym do potów, w pierwszym bowiem razie nieznaczne podwyższenie ciepłoty ciała tworzy, że niedokrewni nie czują braku ciepła, czują się rzeźwiejszymi, a skłonni do przeziębień skutkiem powolniejszej utraty potów, nie zapadają na katary i tym podobne skutki przeziębień. U dobrze odżywionych natomiast i niesklonnych do przeziębień nie jest wskazane używanie bielizny Jaegera, albowiem tacy ludzie czują się rzeźwiejszymi, gdy ciepłota ich ciała jest niską, do której przedewszystkiem przyzwyczajać się godzi

Szkodliwe czynniki mieszkań miejskich. Do bardzo szkodliwych czynników mieszkań miejskich należy ich przepełnienie i brak światła, albowiem one robią powietrze niezdrowem przez to, że nagromadza się kwas węglowy, szkodliwe wyziewy, kurz i zanieczyszczenia organiczne w powietrzu przeznaczonem do oddechania, prócz tego przepełnienia ułatwiają przenoszenie się chorób zakaźnych, a niezdrowe powietrze umniejsza odporność ustroju i tem też tłumaczyć należy większą chorobliwość i śmiertelność w mieszkaniach miejskich przepełnionych i cierpiących na brak światła.

Smiertelność na dur we Francji. Chamberland kierujący pracownią Pasteura wykazuje w ciekawej rozprawie niekorzystny stan hygieny we Francji. W armii francuskiej ginie na dur nie mniej niż 3·78 na 1000, gdy śmiertelność na tęż chorobę w armii angielskiej i niemieckiej równa się 0·84, a względnie 0·19 na 1000. Na 100.000 ludności umiera na tę chorobę 63 osób w Paryżu, 148 w Marsylii, 19 w Brukseli, a 17 w Berlinie i Londynie. Krytyka tej rozprawy, ogłoszona w jednym z dzienników lekarskich Lyonie, wskazuje za powód śmiertelności obok braków na polu hygieny zastarzały sposób leczenia używany we Francji. W Lyonie, będącym jedynem miastem francuskiem, w którem jest w użyciu leczenie zimnemi kąpielami, śmiertelność jest o wiele niższą niż w Paryżu i wynosi 31 z 100.000, gdy Chamberlain oblicza śmiertelność na 42 z 100.000. (*The Lancet*, 1888, I, nr. 5).

Nocard: O niebezpieczeństwach, na które naraża spożywanie mięsa i mleka pochodzącego ze zwierząt gruźliczych. Środki do usuwania tych niebezpieczeństw. Mleko jest tylko wtedy zaraźliwe, jeżeli gruźlica zajęła wymię krowy; atoli trudności rozpoznawcze tych przypadków nakładają na nas obowiązek usuwania mleka pochodzącego od krów gruźliczych, u których wymiona nie przedstawiają nic chorobowego i gotowania mleka, szczególnie po wielkich miastach. Nadto możnaby je zastąpić mlekiem kozy, która jest wolną od gruźlicy. Co do mięsa, to liczne doświadczenia istnieją, z których wynika, że jad gruźliczy nie krąży we krwi ani w soku mięsnym. Sok mięśniowy z 21 krów dotkniętych perlicą, który N. wstrzykiwał 40 świnkom morskim, nie był w stanie wywołać u nich gruźlicy. Z ośmiu kotów (zwierzęta te są bardzo przystępne gruźlicy) karmionych mięsem z krów gruźliczych, jeden tylko zachorował. Z tego N. wnosi, że spożywanie mięsa pochodzącego z zwierząt dotkniętych gruźlicą jest tylko wyjątkowo i to w małym tylko stopniu niebezpieczne. Nad kwestją poruszoną przez Nocarda wywiązała się żywa dyskusja, która zajęła trzy posiedzenia. Z licznych przemówień na uwagę zasługują wywody Arloinga (z Lyonu), który radzi porzucić mleko krów nawet w lekkim stopniu chorobą dotkniętych, i przytacza doświadczenia, że i mięso z bydląt perliczych przedstawia niemałe niebezpieczeństwo przenoszenia gruźlicy. Dobre wyglądanie bydlęcia nie uspakaja wcale, gdyż tłuste mięso jest tem niebezpieczniejsze, że spożywa się go często niedogotowane. Do zdania A. przyłączają się Bang z Kopenhagi, Baillet z Bordeaux i inni, z których każdy przytacza nowe spostrzeżenia, mające wykazać, że spożywanie mięsa i mleka z bydląt dotkniętych perlicą naraża na nabycie gruźlicy, i radzą, aby nie oglądając się na względy materjalne zwierzęta takie usuwać. Moulé zwraca uwagę na gruźlicę drobiu.

KRONIKA.

Kurs gimnastyki. Zwracamy uwagę czytelników, a przedewszystkiem kandydatów do stanu nauczycielskiego na wstępny artykuł omawiający kurs gimnastyki dla nauczycieli gimnastyki, i mamy to przekonanie, że chętni zgłoszą się do Towarzystwa, aby skorzystać ze zdarzającej się sposobności nabycia wiedzy potrzebnej dla zajęcia stanowiska nauczyciela gimnastyki. A gdy nie wątpimy, że ministerjum oświaty w interesie dobra państwa będzie się musiało zająć sprawą gimnastyki w szkołach, brak nauczycieli fachowych dla gimnastyki nastręczy sposobności ukwalifikowanym do zajęcia stanowiska nauczyciela gimnastyki.

W Sanoku zawiązuje się za inicjatywą dra Zaleskiego Towarzystwo gimnastyczne jako oddział lwowskiego Sokoła, a nie wątpimy, że Towarzystwo to pomyślnie rozwijać się będzie posiadając ku temu wszelkie warunki

Sokoł w Krakowie otrzymał bezpłatnie od gminy 680□ sążni gruntu na Błoniach, a Towarzystwo przystąpi niebawem do budowy własnego gmachu.

Sokoł w Tarnowie. Dnia 4. grudnia t. j. we wtorek o godzinie 5tej wieczorem na cześć jubileuszu Najjaśniejszego Pana odbędzie się wieczorek ćwiczebno-muzykalno-wokalny. Bliższe szczegóły doniosą afisze. Rokrocznie podczas zimowych miesięcy odbywa się w Sokole strzelanie z flobertów, i tego roku rozpoczęło się dnia 4. listopada 1888 o godzinie 3ciej popołudniu strzelanie o nagrodę. Przyjemna ta zabawka miała dość zwolenni-

ków, spodziewać się należy, że i ten rok nie mniej znajdzie naśladowców.

Z Belgii. W dniach 8. do 11. września b. r. odbył się w Ostendzie zjazd gimnastyków belgijskich, w czasie którego odbyły się ćwiczenia publiczne w t. z. Hipodromie Wellingtona. Jest to obszerny gmach, położony nad brzegiem morskim, wystawiony za rządów Napoleona I. i używany zwykle do wyścigów, na prośbę zaś komitetu gmina zezwoliła odbywać w niem ćwiczenia. Boisko było 125 kroków długie, 35 szerokie; z jednej strony znajdowały się wygodnie urządzone trybuny, pod temi umieszczono szatnię i stację lekarską. Środek boiska przeznaczono na ćwiczenia wolne i pochody, w około postawiono przyrządy a mianowicie 10 poręczy, 12 drążków, 12 par kółek i 12 odskoczni do skoków, mogło więc ćwiczyć równocześnie 46 zastępów. Konia i kozła nie było wcale, snać przyrządy te nie są ulubione w Belgii.

W zjeździe tym brali udział gimnastycy francuscy. Noszą oni białe spodnie spięte kamaszami, krótki żupanik z niebieskiego sukna i czapkę takiegoż koloru, na plecach zaś każdy miał tornistię, a niektórzy przymocowane na niej ciążki lub laski.

W pochodzie do Hipodromu uczestniczyło 45 Towarzystw z 40 chorągwiami. Ćwiczenia publiczne rozpoczęły się o godzinie 3ciej popołudniu w obecności króla, wielkiego zwolennika gimnastyki, pochodem ozdobnym w kierunkach wytyczonych chorągwiami, poczem nastąpiły ćwiczenia wolne, nie zbyt trudne, ale z wielką precyzją wykonane. Ćwiczyło 464 członków, ubranych w białe spodnie, białe, niebieskie, lub niebiesko-białe koszulki, przepasanych wełnianym dość szerokim pasem, koloru czerwonego, niebieskiego, zielonego lub czarnego. Podczas ćwiczeń czapek nie zdejmowano.

Zaczęto następnie ćwiczyć na przyrządach, gdy smutny wypadek przerwał tę piękną uroczystość. Główny nauczyciel Hector de Permentier został rażony apopleksją, skutkiem czego przerwano ćwiczenia, a natomiast zajęto się pogrzebem, który odbył się w Bruseli z wielką okazałością.

W Paryżu zawiązane zostało stowarzyszenie dla Francji w celu fizycznego wychowania młodzieży. Prezesem został p. Berthelot, były minister, a w komitecie inicjatywy stowarzyszenia zasiadają pp. Brisson, Clémenceau, Anatole de la Forge i wielu innych ze stronnictwa lewicy. Celem stowarzyszenia jest, wychować Francji silne pokolenie. Jako środki wymieniono: wprowadzenie rozmaitych zabaw na wolnem powietrzu i forsowne ćwiczenia gimnastyczne a to we wszystkich szkołach elementarnych, średnich i wyższych. Co roku ma być urządzana uroczystość dla współzawodnictwa w ćwiczeniach gimnastycznych, w składaniu siły i zręczności. Mają to być igrzyska publiczne rodzaju starożytnych igrzysk olimpijskich w Grecji. Liga patrjotyczna zrobiła już początek przez założenie wielu zakładów gimnastycznych. Lekarze francuscy zwr. ają uwagę, że młodzież Francji otrzymała dotychczas zbyt jednostronne wychowanie, że kształcono tylko umysł a zaniedbywano rozwijać siły fizyczne. Zawiązane stowarzyszenie działać ma nad przywróceniem równowagi i czuwać w ogóle nad wychowywaniem zdrowszych pokoleń. *(Gaz. Lwowska).*

Co kosztuje śmierć i choroba? Ciekawe, a wymowne obliczenie strat materjalnych, jakie ponosi Warszawa wskutek śmierci i choroby, podał dr. J. Polak w artykule p. n. „Podstawy hygieny społecznej", drukowanym w ostatnim zeszycie „Zdrowia". Z pracy tej wyjmujemy niektóre interesujące dane. Według obliczeń za rok 1880ty w Warszawie zmarło 12.367 osób, chorych więc (według skali Pettenkoffera i innych) było 30 razy więcej t. j. 309.175. Po obliczeniu przeciętnego czasu trwania choroby, wydatku na szpital lub lekarzy, felczerów, apteki i t. p., wreszcie czasu straconego przez chorych, zdolnych do pracy, otrzymamy wynik, że koszta chorób w Warszawie wyniosły w tym czasie 3,761.103 rs. Koszta pogrzebu zmarłych za tenże czas obliczono na 280.500 rs. Wreszcie według obliczeń p. B. Danielewskiego, strata w ludziach, zdolnych do pracy, a zmarłych w tym czasie, wynosi 8.155.000 rs. Warszawa więc w r. 1880 na śmierci i chorobach materjalnie straciła 12,193 503 rs.

„Gdyby śmiertelność Warszawy — mówi dr. Polak — zredukowaną została choćby tylko do takiej stopy, jak w Berlinie, co jest zupełnie możliwem ze względu na warunki przyrodzone miasta, wówczas oszczędność w ciągu lat 20 wyniosłaby 80 milionów rs".

Godne zastanowienia... *(Kurjer warszawski).*

Po amerykańsku. Pewien młodzieniec oświadczył się o córkę państwa X.

Rodzice zgodzili się na związek, pod warunkiem jednakże, iż konkurent przedstawi świadectwo dwóch lekarzy o zupełnie zadowalniającym stanie jego zdrowia.

Żądaniu temu młodzieniec uczynił zadość.

Podobny sposób postępywania w Anglji i Ameryce nie jest nowością.

(Nie potrzebujemy dodawać, że tym sposobem można uniknąć niejednokrotnie nieszczęść rodzinnych. *Przyp. red.).*

Towarzystwo gimnastyczne związku szwajcarskiego rozwija się coraz pomyślniej. Liczy ono już około 200 sekcyj zagranicznych. Obecnie od dnia 30. z. m. do 3. b. m. odbywały się w Lucernie popisy Towarzystwa, zakończone uroczystem rozdaniem nagród. Rozdzielono 107 nagród z wieńcami i wielką liczbą nagród bez wieńców. Z zagranicznych sekcyj tylko paryska otrzymała wieniec dębowy. Z innych nagród, wydanych za granicę, przypadło 5 na Austrję, 15 na Niemcy, 24 na Włochy, 6 na Francję. Towarzystwo związkowe liczy członków 18.125, z których około 4.000 brało udział w ostatnich popisach.

Okaz. Wkrótce nawiedzić ma Warszawę niezwykły okaz otyłej kobiety. Jest to Anna Wiklajtysowa, żona kolonisty z okolic Rajgoły, na Żmudzi. Kobieta ta, licząca około 40tu lat wieku, waży 406 funtów i na piersiach stawia po kilka garnków, a na ramionach tacę ze szklankami. Mąż tego niezwykłego okazu, jakby dla kontrastu, jest bardzo szczupły.

Wyścig pieszy. W obec kilkunastu osób na polu mokotowskiem odbył się wyścig pieszy. Urządzało go czterech amatorów tego sportu pp.: Zar., Kom., As. i Wi., którzy zamierzyli odbyć wyścig do Piaseczna, z powodu jednak nie stawienia się kilku członków, ograniczyli się na wyścigu próbnym na mniejszy dystans, mianowicie na trzywiorstwowy na polu mokotowskiem.

Pierwszy zwyciężył p. Zar., zabrawszy całą stawkę w sumie 12 rs., przebył bowiem trzywiorstową przestrzeń w niespełna 11 minut.

Drugim z kolei był p. Wi., który dobiegł do mety w ciągu 14-tu minut, zaś pp. Kom. i As. przybyli po upływie kwadransa.

Próba wypadła dobrze, a zwolennicy pieszego sportu mają się zebrać w przyszłym tygodniu dla ponowienia wyścigu. *(Kurjer warszawski).*

Odpowiedzialny Redaktor Antoni Durski. I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOŁ".